

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 9. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
07:30-09:00	Dani Hornsteiner	Die Kraft unseres Herzens	In dieser Stunde richten wir uns auf unser wunderschönes kraftvolles Herz aus, dieses Organ, das so vielschichtig ist. Wir tauchen in der Yogapraxis ein in diese kostbare Verbindung und stärken die Aspekte der verschiedenen Ebenen, über die wir mit unserem Herz verbunden sind.
07:30-09:00	Dominique Hölzl	Yoga to go: Yoga Integration in den Alltag	Wir erlernen individuelle Yogaübungen für die tägliche Yogapraxis im Ausmaß von 5-10 Minuten. Die effizienten Übungen erfassen, verstehen und individuell erweitern, steht dabei im Fokus.
07:30-09:00	Nora Kögl	Mit Qi Gong in den Tag	Wir beginnen den Tag mit fließenden Bewegungen und aktivierender Atmung, die den Körper weckt und den Geist erfrischt. Neue Energie schenkt Leichtigkeit und zugleich Kraft für den Tag.
07:30-09:00	Adeline Ireland	Let the sunshine in	In fast jeder Yogaeinheit finden wir eine Version von Sonnengrüßen. In diesem Workshop lernen wir in aller Ruhe die Technik und das Alignment dieses wichtigen Fundaments unserer Yogapraxis. Wir beleuchten die Bedeutung, die Funktion, die Benefits von Sonnengrüßen, so dass sie von nun an besonders hell strahlen.
10:00-11:30	Dani Hornsteiner	Atemzug für Atemzug: die Energie des Lebens spüren	Ein fundamentaler Bestandteil des Yoga ist der Atem. In diesem Workshop schenken wir ihm in unserer Yogapraxis besondere Aufmerksamkeit und erforschen, wie sich die Körperübungen in den Atem einbetten, wie er uns führt und uns in eine innere Ruhe bringt, die wir uns jederzeit im Alltag wieder herstellen können.
10:00-11:30	Dominique Hölzl	Embody Yourself – die körperliche und spirituelle Präsenz stärken	In diesem inspirierenden Workshop vertiefen wir die Verbindung zu Körper, Geist und Seele. Mit Asanas, Tanz und Atemübungen stärken wir die eigene Präsenz und besinnen uns auf unsere inneren Schätze.
10:00-11:30	Anni Taskula	Körper und Geist aufrichten mit Pilates	Der Workshop enthält Elemente der Pilates-Mattenarbeit sowie verschiedene Bewegungsvarianten im Stehen. Wir stärken gezielt den Beckenboden, die Rumpfmuskulatur und den Rücken, um eine gesunde Ausrichtung und optimale Körperhaltung zu fördern. Pilates ist für jeden geeignet, der die Tiefenmuskulatur ansprechen will, um eine gesündere Körperhaltung zu erreichen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 9. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
10:00-11:30	Jonas Mitterböck	Yoga der Klänge	Im Yoga der Klänge werden wir gemeinsam die heilsamen Klänge von Klangschalen wahrnehmen und unseren Körper zum Schwingen bringen. Die Vibration wird unsere Chakra-Bahnen reinigen, die uns zu einem neuen Lebensgefühl führen.
10:00-11:30	Makbule Muradoglu	Das Leben spüren mit Breathwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Durch bewusstes, verbundenes Atmen öffnen wir den Zugang zu unseren innersten Empfindungen und lassen uns von der Kraft des Atems tragen. Sanfte Klänge begleiten uns, während wir Schicht für Schicht tiefer eintauchen. Die Breathwork-Reise ermöglicht es, loszulassen, zu fühlen und den Botschaften des Herzens zu lauschen.
11:45-13:15	Dani Hornsteiner	Von der Wurzel zur Krone: eine Yogareise durch die Chakren	In dieser Yogapraxis werden wir uns mit unseren 7 Hauptchakren verbinden, diese reinigen und aktivieren. Damit beleben wir unser ganzes System, den Stoffwechsel und all unsere Organe. Wir gehen belebt in den Nachmittag.
11:45-13:15	Adeline Ireland	Warrior Alignment	Wir beleuchten Krieger 1, 2, 3 sowie den friedvollen, den demütigen und den fliegenden Krieger: wir lernen die Krieger gesund, geerdet und stabil aufzubauen, damit das Prana, unsere Lebensenergie, frei fließen kann und wir die Benefits der Asanas spüren können.
11:45-13:15	Anni Taskula	Move your soul & move your body mit Pilates	In dieser entspannten sanften Pilates-Stunde verbinden wir einfache Pilates-Übungen mit fließenden Bewegungen und leichten Dehnungen, die nicht nur den Körper stimulieren, sondern auch Geist und Seele erfrischen. Perfekt für alle Levels, bietet dieser Workshop eine liebevolle Möglichkeit, mit Energie und Ausgeglichenheit in den Tag zu starten.
11:45-13:15	Jonas Mitterböck	Nature first – Waldbaden und Natur entdecken	Wir nehmen die Wälder rund um den Kleebauer Hof bewusst wahr und entdecken den Wald als neue Energiequelle. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für ein Natur-Erleben mit allen Sinnen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 9. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
11:45-13:15	Alexandra Schilken	Feel the spirit of Inside Flow®	In dieser Stunde entsteht eine fließende Abfolge von Asanas, die von Atem und moderner Musik begleitet wird – eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert, während der Atem die Bewegung lenkt und eine kraftvolle Choreographie aus Asanas aufgebaut wird. Für alle, die ein dynamisches, kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten.
11:45-13:15	Hannelore Maier-Miko	Kreativwerkstatt: Doodeln-das meditative schwarz-weiß Zeichnen	Das meditative schwarz-weiß Zeichnen begeistert durch Einfachheit. Der Stift tanzt wie von selbst übers Papier, das Kopfkino kommt zur Ruhe. Ideal zum Entspannen und zum Stressabbau.

14:30-14:50 Get together & Good bye

15:00-16:30	Anni Taskula	Körper und Geist aufrichten mit Pilates	In dieser Einheit verschmelzen traditionelle Pilates-Übungen mit Elementen der Pilates-Mattenarbeit sowie verschiedenen Bewegungsvarianten im Stehen. Wir stärken gezielt den Beckenboden, die Rumpfmuskulatur und den Rücken, um eine gesunde Ausrichtung und optimale Körperhaltung zu fördern. Pilates ist für jeden geeignet, der die Tiefenmuskulatur ansprechen will, um eine gesündere Körperhaltung zu erreichen.
15:00-16:30	Dominique Hölzl	Verbunden sein – mit dem Leben, mit uns selbst und anderen	Mit Asanas werden wir uns mit dem Leben, uns selbst und dem (Ur-) Vertrauen befassen. In der Bewegung stellen wir eine Verbindung zu uns selbst und dem großen Ganzen her und stärken so unsere Selbstliebe. Das Verbunden-sein mit anderen, das dazugehörige Vertrauen und das Thema Nähe & Distanz erfahren wir in achtsamen Übungen aus dem Partner-Yoga.
15:00-16:30	Jonas Mitterböck	Yoga & Tango Argentino	Spaß und Freude an der Bewegung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund. Sich auf Neues einlassen und die Gemeinsamkeiten der auf den ersten Blick ungewöhnlichen Kombination aus Tango und Yoga kennenlernen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 9. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
15:00-16:30	Nora Kögl	Lebendig und strahlend – in Balance mit mir	Die sanfte Harmonie von Yin und Yang bringt uns ins Gleichgewicht und setzt neue Energie frei. Fließende Bewegungen aus dem Qi Gong und achtsame Atemübungen schenken uns innere Ruhe und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit.
15:00-16:30	Alexandra Schilken	Auf der Kobra-Welle reiten	Die Kobra-Welle ist ein kraftvoller Übergang, der weit mehr als nur ästhetisch ansprechend ist – sie bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. In diesem Workshop lernen wir die richtige Ausrichtung für die Kobra-Welle und durchlaufen gezielte Übungen, um die Beweglichkeit und Kraft zu stärken, die notwendig sind, um diesen Übergang fließend und kontrolliert auszuführen.
16:45-18:15	Hannelore Maier-Miko	Kreativwerkstatt: Doodeln-das meditative schwarz-weiß Zeichnen	Das meditative schwarz-weiß Zeichnen begeistert durch Einfachheit. Der Stift tanzt wie von selbst übers Papier, das Kopfkino kommt zur Ruhe. Ideal zum Entspannen und zum Stressabbau.
16:45-18:15	Adeline Ireland	Ein Intro zu Yin – die Balance für Yang	Yin ist nicht nur langsames Yoga. Yin basiert auf einer eigenen Philosophie, hat eine andere Intention als aktives Yoga, adressiert im Körper andere Bereiche und hat viel Raum für die inneren, unsichtbaren Bewegungen des Yoga. Yin ist das harmonisierende Gegenprinzip zu Yang, und ebenso wichtig für unser Wellbeing.
16:45-18:15	Nora Kögl	Ganz im Moment – Qi Gong für Körper und Seele	Wir tauchen ein in eine Welt voll Leichtigkeit und Sanftheit, in der jeder Atemzug und jede Bewegung uns tiefer in die Verbindung mit dem inneren Selbst führen. Wir spüren Momente der Stille und der Achtsamkeit.
16:45-18:15	Alexandra Schilken	Gesunder Rücken – Kraft, Stabilität und Entspannung	Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich sind in unserer Gesellschaft vielfältig – in diesem Workshop erfahren wir, wie es zu Rückenschmerzen kommt und mit welchen Yogaübungen wir unserem Rücken Gutes tun können. Eine gesunde Wirbelsäule ist Basis für den aufrechten Gang durchs Leben.
16:45-18:15	Makbule Muradoglu	Das Leben spüren mit Breathwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Durch bewusstes, verbundenes Atmen öffnen wir den Zugang zu unseren innersten Empfindungen und lassen uns von der Kraft des Atems tragen. Sanfte Klänge begleiten uns, während wir Schicht für Schicht tiefer eintauchen. Die Breathwork-Reise ermöglicht es, loszulassen, zu fühlen und den Botschaften des Herzens zu lauschen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda